



春天总是睡不好?

中医建议疏肝养血

近日,不少市民反映“睡不好”“不好睡”,仿佛一到春天,睡眠质量就直线下降。这究竟是心理暗示,还是确有科学依据?记者就此采访了昆明市中医医院肺病科副主任陈斌。

春季失眠并非心理作用

陈斌介绍,春季失眠并非心理作用,而是有明确的科学道理的。主要原因在于,春季日照时间延长,会抑制大脑分泌褪黑素——这种激素正是调节睡眠的“总管”。生物钟一时难以适应,便容易出现入睡困难或早醒。

此外,春季天气忽冷忽热,影响夜间睡眠的稳定性;花粉、尘螨等过敏原增多,鼻痒、皮肤瘙痒也会干扰入睡;再加上气压波动、年后工作压力回升等多重因素叠加,春天睡不好就变得很常见了。

陈斌提醒,如果失眠症状仅持续一两周,身体通常会自行调整,不必过度担心。但若超过一个月、每周发生数次,且白天感到明显疲劳、注意力不集中,就应引起重视。

睡不好多与“肝”有关

从中医来看,春季对应五脏中的“肝”。春天肝气最为活跃,若疏泄功能失常,阳气无法顺利收回体内,就会导致失眠。因此,春季调养睡眠的关键在于“让肝舒服”。

情绪郁结型:平时容易郁闷、叹气,睡前思绪停不下来,可以泡玫瑰花茶,按摩脚背上的太冲穴。

急躁上火型:脾气急、易怒、口苦,半夜容易醒,适合喝菊花枸杞茶,清肝火。

肝血不足型:多梦、易惊醒,伴有头晕眼花,可食用酸枣仁、百合、桑椹等养肝血。

陈斌建议,春季睡眠应遵循“夜

卧早起”——晚上可比冬天稍晚,但最晚不超过23时;早上6时许起床,出门散步,帮助阳气升发。睡前避免生气、过度思虑,用温水泡脚,比任何助眠方法都管用。

长期睡不好的人,如何调理

对于长期失眠者,陈斌强调,最核心的是建立良好的睡眠习惯:

固定作息:每天同一时间上床、起床,周末也不例外,坚持一个月可重塑生物钟。床只用于睡觉,不要在床上玩手机、想心事。躺下20分钟仍睡不着就起身,等困了再躺回去。

睡前1小时“关机”:远离屏幕,不做剧烈运动,可泡脚、听轻音乐。白天多晒太阳,尤其是早晨的阳光,有助于夜间睡眠。

晚餐清淡、早吃:下午四点后不碰咖啡、浓茶,更不要靠饮酒助眠——酒精会让后半夜睡得更差。

陈斌说,从中医分型来看,不同情况的失眠调理重点各异:思虑过多、情绪压抑者需疏肝;急躁易怒、口苦者应清肝火;多梦易醒、乏力者宜补心脾。建议在中医医师指导下,结合舌诊、脉象进行个体化调理。

此外,陈斌推荐认知行为疗法、睡前10分钟正念冥想、按揉耳部穴位等方法,也有助于改善长期失眠。如果每周失眠超过3次,持续一个月以上,白天明显没精神,或者吃安眠药效果越来越差,又或者打鼾严重、会被憋醒的,建议去医院的睡眠科或者神经内科看看。

本报记者 李松梅

谷雨时节养生 重在“祛湿”



新华社发 徐俊作

4月20日是春季的最后一个节气“谷雨”。在中医看来,随着降水增多,湿度攀升,许多疾病容易在这一时期“找上门”,养生防病应以健脾祛湿为重,辅以疏肝理气、温和养阳。

提到谷雨节气,《群芳谱》记载:“谷得雨而生也”。谷雨处于春夏交替之际,气温升高加快,光照充足,降雨量增加,这对农作物的种植和生长较为有利,但增多的降雨却会给人带来致病的湿气。

“脾恶湿,湿邪困脾会导致脾胃运化失常,而脾虚则更易生湿,形成恶性循环。”中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师张柔曼说,谷雨时节肝气渐旺,环境中湿邪渐生、风邪未退,易导致肝木克脾土、湿邪困脾,而阳气升而未固,因此,这一时期易出现脾胃疾病、风湿关节痛、呼吸道疾病、皮肤病及过敏性疾病。

中医认为,谷雨节气养生防病应以祛湿、健脾、疏肝、护阳为纲,起居有度、饮食清淡、运动温和、情志舒畅,如此方可有效防范湿邪致病,为夏季健康奠定基础。

“起居应遵循‘春夏养阳’与‘春捂有度’原则。”张柔曼介绍,此时宜夜卧早起,顺应阳气升发;早晚温差仍较大,不可骤减衣物,重点护住腰腹与下肢,不露脚踝,防止风邪、寒邪伤阳;避免久居潮湿环境,减少外湿入侵。

饮食则以清淡、易消化者为宜。此时可适当食用健脾利湿之物,如薏米、山药、

茯苓、赤小豆等;少食过甜、油腻和寒凉食物,以免助湿伤脾;还可适当食用春笋、香椿等应季食材,顺应时节升发之气。

运动方面,选择快走、慢跑、八段锦、太极拳等舒缓运动,多在户外阳光充足处活动,有助于运化湿气、舒畅气机。而情志调摄重在疏肝理气、调畅情志,可多与自然亲近,保持心情舒畅,少怒少郁。

在几个养生关键词中,“祛湿”是最具谷雨节气时令特点的一个。

“中医认识疾病和健康,很注重环境因素的变化。”上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢说,除了引发疾病,谷雨节气的潮湿天气还会带给人闷、昏、困、乏、烦等不适,湿邪会使人体气机不畅,出现气滞现象。

如何防范恼人的湿气?专家建议,使用除湿器除湿或雨停时开窗通风,缓解闷困乏力;久坐人群多起身走动,促进气的运行,避免湿气在体内停滞;体型肥胖者需饮食清淡,忌烟酒,以防体内痰湿生长。

穴位按摩亦有助于祛除湿气。吴欢支招:以右手掌根按住中脘穴,向右侧推,可促进胃蠕动;以食指中指并拢按压足三里穴,可帮助调补气机;以大拇指勾按阴陵泉穴,能起到调节脾胃功能的作用。穴位按摩应以酸胀能忍、皮红不破为度。

中医讲究“天人相应”。让我们用好顺应自然的养生智慧,带着清爽舒畅走进夏天。

新华社记者 田晓航

中国工商银行云南省分行 营业用房装修改造施工 供应商公开招募公告

中国工商银行云南省分行根据业务需要,拟公开招募营业用房装修改造施工供应商,诚邀业内有较丰富装修改造施工服务经验和较强实力的供应商参与报名。

本次公开招募详情在中国工商银行集中采购网(<https://jc.icbc.com.cn>)发布,凡符合公告要求且有合作意愿的企业均可自愿参与本次报名并提交相关证明文件和材料。

报名时间:北京时间2026年4月20日-4月29日。

特此公告

中国工商银行云南省分行
2026年4月20日

鱼油有助于减重吗

鱼油富含的n-3不饱和脂肪酸,在减重领域具有不容小觑的潜力。研究发现,n-3不饱和脂肪酸能有效提升人体的新陈代谢速率,促使脂肪更快地分解和消耗,从而显著助力减重。同时,它还具备抑制食欲的作用,能让人在减重期间减轻饥饿感,不再被强烈的食欲所困扰。

尤为关键的是,n-3不饱和脂肪酸能调节人体内的炎症反应,显著减少慢性炎症的发生。现代医学研究已证实,人体内的慢性炎症与肥胖之间存在紧密且复杂的关联:长期处于炎症状态会干扰人体正

常的代谢,导致脂肪堆积。鱼油中的n-3不饱和脂肪酸能通过降低炎症水平,为人体营造更利于减脂的内环境。

综上所述,鱼油中的n-3不饱和脂肪酸在减重过程中可发挥重要的辅助作用。但需要明确的是,若要实现减重的目标,仅依靠鱼油是不够的。减重者应遵循科学合理的整体均衡饮食,确保身体摄入各类营养物质的同时控制能量,再搭配适量运动,增强身体的能量消耗与代谢能力,多管齐下,才能收获理想的减重成果。

据人卫健康微信公众号